Bab

5

Aktivitas Pengembangan (Kebugaran Jasmani)

Sumber: *www.pelangihotel.com*, 2009

Gambar 5.1 Fitnes merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani.

Dewasa ini, seiring dengan kemajuan teknologi manusia banyak dimanjakan oleh berbagai ragam fasilitas yang serba praktis yang dapat memberikan kemudahan dan menunjang setiap aktivitas manusia. Dengan demikian, seseorang tidak perlu melakukan aktivitas fisik yang berarti dalam menjalankan segala pekerjaannya. Selain itu gaya hidup yang tidak sehat dan rendahnya kesadaran berolahraga merupakan faktor yang membuat tubuh mudah lelah dan berisiko mudah terkena penyakit.

Kata Kunci

kebugaran jasmani,
latihan kekuatan,
latihan daya tahan,
latihan kecepatan,
latihan kelincahan

Sehubungan dengan hal tersebut menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan suatu keharusan yang harus dilakukan. Tahukah kalian bagaimana cara menjaga tubuh kalian agar tetap sehat dan bugar? Tentu jawabnya adalah dengan cara menerapkan pola hidup sehat dan juga rajin berolahraga. Hal ini disebabkan kebugaran jasmani tidak bisa diperoleh dengan cara instan melainkan harus diusahakan secara teratur melalui latihan fisik seperti aerobik, fitnes, joging, dan lainnya. Latihan fisik yang dilakukan harus memuat komponen-komponen kesegaran jasmani, yaitu latihan kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan sebagainya.

Di kelas VII, kalian telah mempelajari tentang beberapa komponen kesegaran jasmani dan juga beberapa latihannya. Nah, di kelas VIII kalian akan mempelajari lebih lanjut beberapa komponen kebugaran jasmani yang lain. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas, anggota badan bagian bawah, latihan sirkuit, latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas dan juga anggota badan bagian bawah.

A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas (lengan, bahu, dada, dan perut),
2. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah (paha dan kaki), dan
3. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas dan bawah dengan sistem sirkuit.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan modal utama ketika melakukan aktivitas agar bisa maksimal.

Ada beberapa unsur atau komponen kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan yaitu kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kecepatan, kelincahan, kelentukan serta daya ledak. Unsur-unsur tersebut perlu dilatih melalui latihan yang terprogram. Di kelas VII beberapa komponen kebugaran jasmani telah kalian pelajari. Nah di kelas VIII ini, komponen jasmani yang akan dibahas adalah komponen kekuatan, daya tahan, serta latihan kecepatan dan kelincahan.

1. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Atas

Latihan kekuatan ditujukan pada pembentukan otot-otot besar. Adapun latihan daya tahan ditujukan pada kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus-menerus merupakan hal yang penting dalam olahraga sebab secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Berikut ini beberapa latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas yang dapat dipraktikkan siswa dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Kekuatan Otot Lengan

Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

1) *Push Up*

Tujuan latihan *push up* adalah untuk menguatkan otot lengan.

Latihan *push up* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
b) Kedua telapak tangan berada di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
c) Kemudian badan diangkat ke atas hingga kedua tangan lurus serta posisi badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

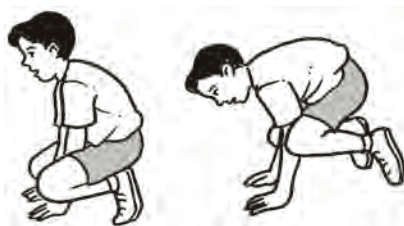
Gambar 5.2 Latihan *push up*

d) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus menyentuh lantai.
e) Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

2) Latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan

Tujuan melakukan latihan ini adalah untuk menguatkan otot lengan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Mula-mula sikap badan jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha mendekati lutut, serta telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
b) Sentuhkan paha bagian dalam dekat dengan siku tangan.
c) Angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai. Siku dapat berfungsi sebagai penahan.
d) Sikap ini dipertahankan selama 5 – 8 detik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.3 Latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan.

b. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah untuk menguatkan otot lengan dan bahu. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan dengan cara berpasangan, salah satunya melakukan gerakan berjalan dengan tangan dan pasangannya membantu memegang dan mengangkat kedua kakinya.
2) Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian (misalnya dengan menempuh jarak 10 m hingga 20 m).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

c. Kekuatan Otot Lengan, Bahu, dan Dada

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada adalah untuk menguatkan otot lengan, bahu, dan dada. Latihan ini dapat praktikkan siswa dengan cara diawali dari sikap telungkup dengan posisi lengan ditekuk di samping badan. Kemudian lengan diluruskan ke depan sehingga dada terangkat ke atas. Setelah itu lengan ditekuk kembali sehingga posisi dada turun ke lantai. Adapun kedua paha dan kaki tetap menempel di lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.5 Latihan otot lengan, bahu dan dada.

d. Kekuatan Otot Perut

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot perut adalah untuk menguatkan otot-otot perut. Salah satu latihan yang baik untuk kekuatan dan daya tahan otot perut adalah dengan melakukan *sit up* dengan tangan menyilang. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berbaring telentang dengan tangan disilangkan di depan dada dan lutut ditekukkan, angkat tubuh ke posisi setengah duduk dan kembali. Lakukan sebanyak 10 hingga 15 kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.6 Latihan *sit up* dengan tangan menyilang.

2. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

Kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dapat dilatih dengan berbagai bentuk latihan. Berikut ini beberapa bentuk latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Latihan Otot Kaki

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot kaki adalah untuk menguatkan otot kaki. Latihan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut ini.

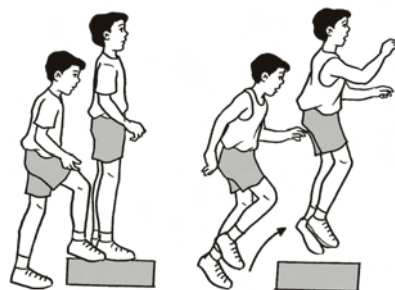
1) Latihan *squat jump*

Latihan *squat jump* dapat dipraktikkan siswa dengan cara melompat ke atas dengan posisi kedua tangan dikaitkan di leher, pada saat meloncat posisi kaki lurus dan pada saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggang hanya sedikit diturunkan. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.7 Latihan *squat jump*.

2) Latihan naik turun bangku

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara naik turun bangku yang ketinggiannya disesuaikan dengan siswa. Setelah itu dilanjutkan gerak lompat dua kaki (disesuaikan dengan kemampuan siswa).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.8 Latihan naik turun bangku.

b. Latihan Kekuatan Otot Kaki dan Paha

Latihan kekuatan otot kaki dan paha dapat dilakukan secara berpasangan. Berikut ini bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan siswa.

1) Latihan kekuatan mendorong

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara mencari teman yang seimbang dengan saling memegang bahu pasangannya. Setelah mendengar aba-aba "ya" maka saling mendorong pasangannya sampai melewati garis batas untuk dapat memenangkan pertandingan. Latihan kekuatan dengan mendorong berguna untuk melatih kekuatan otot kaki dan tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.9 Latihan kekuatan saling mendorong.

2) Latihan kekuatan dengan menggendong teman dan menempuh suatu jarak yang telah ditentukan

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot kaki khususnya bagian paha dan punggung. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berjalan sambil menggendong teman menempuh jarak tertentu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.10 Latihan kekuatan dengan menggendong teman

3. Latihan Sirkuit (*Circuit Training*)

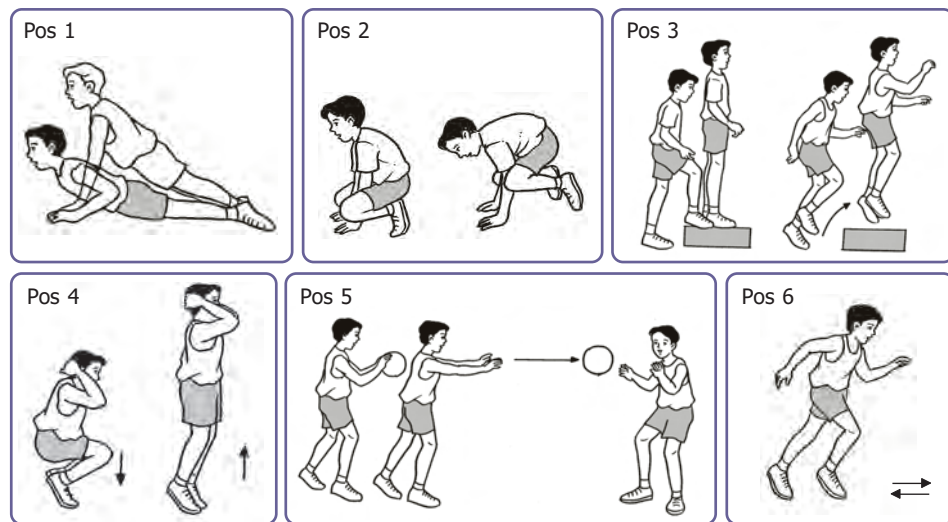
Ada bermacam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani salah satunya adalah dengan melakukan latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan.

Latihan sirkuit mulai diperkenalkan pada tahun 1953 di Universitas of Leeds di Inggris oleh Morgan dan Adamson. Latihan ini dapat memperbaiki dan meningkatkan kebugaran seluruh tubuh yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kebugaran. Berikut ini langkah-langkah melakukan latihan sirkuit untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Menentukan jumlah pos dan jenis latihannya.
b. Di setiap pos siswa harus melakukan satu bentuk latihan tertentu.
c. Setelah melakukan latihan di pos 1 maka siswa harus segera berganti ke pos 2 begitu seterusnya ke seluruh pos yang ada.

Berikut ini contoh pelaksanaan latihan sirkuit.

a. Pos 1 siswa harus melakukan *push up* selama 30 detik.
b. Pos 2 siswa harus melakukan latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan.
c. Pos 3 siswa harus melakukan latihan naik turun bangku selama 30 detik.
d. Pos 4 siswa harus melakukan *squat jump* selama 30 detik.
e. Pos 5 siswa harus mendorong bola basket menuju ke arah teman selama 30 detik.
f. Pos 6 siswa harus melakukan lari bolak-balik.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.11 Langkah-langkah melakukan latihan sirkuit

B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan kecepatan anggota badan bagian atas dan bawah (tangan, perut, punggung, dan kaki), dan
2. mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian atas dan bawah.

1. Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan (*speed*) bertujuan untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh beserta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan. Latihan kecepatan merupakan latihan kemampuan otot yang ditandai dengan perubahan kontraksi untuk menuju frekuensi yang maksimal. Latihan kecepatan meliputi dua hal yaitu latihan kecepatan anggota badan atas dan bawah.

Berikut ini beberapa bentuk latihan kecepatan anggota badan atas dan bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Latihan Kecepatan Anggota Badan Bagian Atas

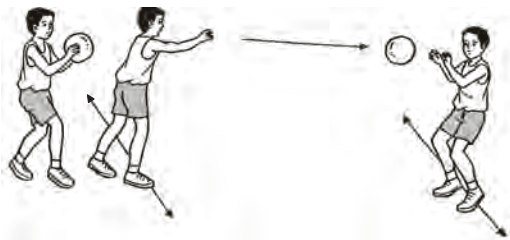
1) Latihan kecepatan otot tangan

Latihan kecepatan otot tangan dapat dilatih dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan latihan *push up* dan latihan lempar tangkap bola.

a) Latihan kecepatan otot tangan dengan *push up*. Bentuk latihan ini dapat dilakukan siswa dengan melakukan gerakan *push up* selama 20 kali per menit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.12 Latihan *push up*

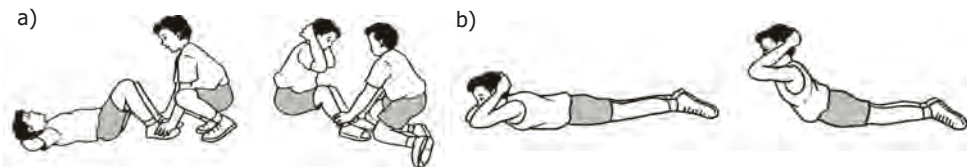
b) Latihan kecepatan lempar tangkap bola. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara melakukan *passing* bola secara berpasangan. Satu orang melakukan lemparan sedangkan yang lainnya menangkap kemudian mengembalikannya. Sedapat mungkin gerakan *passing* dilakukan dengan cepat untuk melatih kecepatan otot tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.13 Latihan lempar tangkap bola

2) Latihan kecepatan otot perut

Latihan kecepatan dan kekuatan otot perut dapat dipraktikkan siswa dengan latihan *sit up* sebanyak mungkin sesuai kemampuan. Latihan ini dapat dilakukan dengan meminta bantuan teman.

3) Latihan kecepatan otot punggung

Latihan ini dipraktikkan dengan cara melakukan gerakan dari sikap tidur telungkup, dengan kaki dirapatkan dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Kemudian badan dan dada diangkat agar tidak menyentuh lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.14 a) Latihan kecepatan dan kekuatan otot perut; b) Latihan kekuatan otot punggung.

b. Latihan Kecepatan Anggota Badan Bagian Bawah

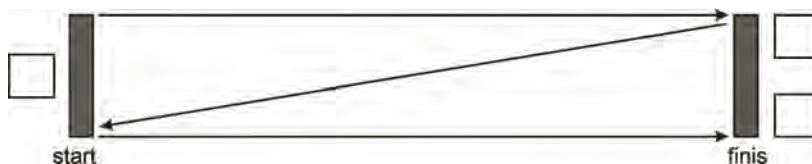
Bentuk-bentuk latihan kecepatan anggota badan bagian bawah dapat meliputi latihan-latihan berikut ini.

1) Naik turun tangga 45 kali per menit
2) Lari menempuh jarak 20 meter secara berulang-ulang, latihan pertama dilakukan dengan pelan-pelan kemudian mendekati finis lari dilakukan dengan kecepatan yang maksimal.
3) Lari cepat
4) Lari naik bukit (*up hill*)
5) Lari menuruni bukit (*down hill*) untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi jika ada angin dari belakang.

2. Latihan Kelincahan (*Agility*)

Latihan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kecepatan mengharuskan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa harus kehilangan keseimbangan dan harus sadar akan posisi tubuhnya. Berikut ini bentuk-bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian atas dan bawah yang dapat dilakukan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Lari bolak-balik (*shuttle run*)

Lari ini dapat dilakukan siswa secepat mungkin sebanyak 6 – 9 kali dalam jarak 4 – 5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah lari untuk berlari menuju titik lainnya. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.15 Lintasan lari bolak-balik.

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan *shuttle run*.

1) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh (10 meter atau lebih). Hal ini disebabkan jarak yang yang terlalu jauh akan menyebabkan atlet mudah kelelahan. Akibatnya tidak mampu lagi untuk lari dengan cepat sehingga memengaruhi kelincahannya.
2) Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga akan menyebabkan atlet lelah dan hal ini akan memengaruhi kelincahan atlet.

b. Lari zig-zag

Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik, perbedaannya dalam latihan ini siswa harus berlari melalui beberapa titik. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.16 Lintasan lari zig-zag.

c. *Squat trust*

Latihan *squat trust* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri tegak. Kemudian jongkok dan posisi tangan di lantai.
2) Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh badan lurus dalam sikap *push up*.
3) Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan di antara kedua lengan.
4) Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas).
5) Satu tangan lepaskan dari lantai segera kembalikan badan hingga berada dalam sikap *push up* kembali.
6) Kembali ke posisi berdiri tegak.
7) Seluruh rangkaian gerakan ini harus dilakukan dengan cepat.

d. Bermain lompat tali

Latihan ini dapat dilakukan oleh siswa secara perorangan atau kelompak.

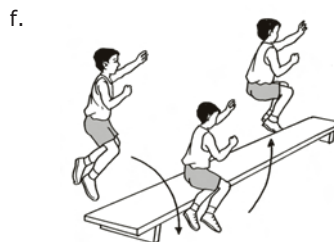
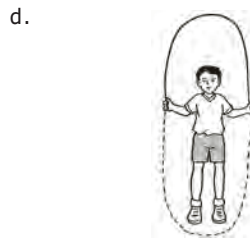
e. Lari dan lompat melewati rintangan misalnya deretan ban bekas.

f. Lompat melewati bangku senam dengan berulang-ulang dan tinggi bangku yang akan digunakan kira-kira 10 cm – 15 cm disesuaikan dengan kondisi siswa.

c.

d.

e.

f.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.17 c. Latihan *squat trust*; d. Lompat tali; e. Lompat melewati rintangan; f. Lompat melewati bangku senam.

Informasi & Tips

- ☆ Sebelum melakukan latihan, siswa terlebih dulu melakukan pemanasan.
- ☆ Latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan harus dilakukan secara bertahap dan dipastikan alat yang digunakan aman.
- ☆ Latihan kekuatan otot menggunakan beban berat sebaiknya dilakukan dengan sedikit pengulangan.
- ☆ Latihan daya tahan otot menggunakan beban ringan sebaiknya dilakukan dengan intensitas pengulangan yang tinggi.
- ☆ Perlu adanya pendampingan dari instruktur atau guru.

Info Khusus

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui denyut nadinya. Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut atau detak jantung yang dapat diraba di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu. Hal ini berarti frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi detak jantungnya. Tempat meraba denyut nadi antara lain di pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari, di leher sebelah kiri kanan, di dada sebelah kiri tepat di apex jantung, dan di pelipis. Frekuensi nadi akan meningkat bila kerja jantung meningkat.

Rangkuman

- ☆ Latihan kekuatan badan bagian atas meliputi latihan kekuatan otot lengan, bahu, dada, punggung, serta perut.
- ☆ Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah meliputi latihan kekuatan otot kaki dan paha.
- ☆ Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan.
- ☆ Latihan kecepatan (*speed*) bertujuan untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh serta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan.
- ☆ Latihan kecepatan merupakan latihan kemampuan otot yang ditandai dengan perubahan kontraksi untuk menuju frekuensi yang maksimal.
- ☆ Latihan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- ☆ Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik, lari zig-zag, *squat trust*, bermain lompat tali, lari dan lompat melewati rintangan, serta lompat melewati bangku senam.

Evaluasi Bab 5

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh ... .
   a. kesehatan jasmani
   b. kebugaran jasmani
   c. daya tahan tubuh
   d. aktivitas seseorang
2. *Push up* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih otot ... .
   a. lengan dan bahu
   b. lengan dan kaki
   c. lengan dan punggung
   d. lengan dan perut
3. Gerakan mendorong benda dengan kedua tangan adalah untuk melatih kekuatan otot ... .
   a. lengan dan kaki
   b. lengan dan perut
   c. lengan dan bahu
   d. lengan dan punggung
4. Bentuk latihan gerakan *sit up* yang dilakukan sambil menangkap bola berguna untuk melatih kecepatan otot ... .
   a. perut
   b. dada
   c. tangan
   d. punggung
5. Latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu adalah ... .
   a. *push up*
   b. *back up*
   c. *sit up*
   d. *pool up*
6. Gerakan naik turun bangku merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan otot ... .
   a. pinggang
   b. dada
   c. kaki
   d. tangan
7. *Push up* dilakukan dengan posisi telungkup, bagian tubuh yang menempel lantai adalah ... .
   a. kedua ujung kaki dan dada
   b. kedua telapak tangan dan kedua ujung kaki
   c. kedua lutut dan kedua telapak tangan
   d. kedua ujung kaki dan kedua lutut

8. Bentuk latihan kecepatan dengan melatih kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan ... .
   a. *push up* sambil tepuk tangan
   b. *pull up* sambil tepuk tangan
   c. *back up* sambil menangkap bola
   d. naik turun tangga
9. Melakukan beberapa latihan yang dibagi menjadi beberapa pos tes disebut ...
   a. *jogging*
   b. *internal training*
   c. daya tahan kardiovaskular
   d. latihan sirkuit (*circuit training*)
10. Cara melakukan kecepatan otot tangan dengan *passing* bola basket adalah dengan cara gerakan ... .
    a. lambat dan cepat tanpa perhitungan waktu
    b. secepat-cepatnya tanpa perhitungan waktu
    c. secepat-cepatnya dengan perhitungan waktu
    d. selambat-lambatnya dengan perhitungan waktu
11. Untuk melatih kecepatan anggota tubuh bagian bawah dapat dilakukan dengan ... .
    a. *push up* sebanyak mungkin
    b. *pull up* sebanyak mungkin
    c. mengangkat barbel dengan berlari
    d. lari cepat jarak pendek
12. Pendaratan telapak kaki yang benar saat latihan kelincahan dengan lompat tali adalah ... .
    a. ujung telapak kaki
    b. tengah telapak kaki
    c. tumit telapak kaki
    d. pinggir telapak kaki
13. Untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh serta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan disebut latihan ... .
    a. ketahanan
    b. kekuatan
    c. kelincahan
    d. kecepatan
14. Di dalam permainan sepak bola diperlukan otot kaki yang kuat, salah satu bentuk latihan kekuatan otot kaki adalah ... .
    a. *squat jump*
    b. *sit up*
    c. *back up*
    d. *push up*

15. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan disebut ... .
    a. *power*
    b. *agility*
    c. *speed*
    d. *endurance*

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Sebutkan faktor yang memengaruhi kesegaran jasmani seseorang!
2. Apakah tujuan melakukan latihan kekuatan?
3. Bagaimanakah cara melakukan gerakan *push up* dan apa manfaat gerakan tersebut?
4. Jelaskan yang dimaksud latihan sirkuit (*circuit training*)!
5. Jelaskan yang dimaksud latihan kecepatan beserta tujuannya!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Setiap orang memerlukan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaan yang efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Coba diskusikan dengan kelompok belajarmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimanakah hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuh seseorang?
2. Bagaimanakah olahraga yang teratur dapat memberikan kontribusi pada kualitas hidup seseorang?

Tugas Praktik

Coba kalian praktikkan latihan berikut untuk melatih kekuatan otot perut. Kalian dapat melakukan latihan dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Lakukan posisi tidur telentang di atas matras.
2. Silangkan kedua tangan di atas dada dan tekuklah kedua lutut kalian.
3. Angkatlah tubuh hingga posisi setengah duduk, kemudian kembali lagi ke posisi semula.
4. Posisi dari tidur telentang, mengangkat tubuh hingga posisi setengah duduk, dan kembali lagi ke posisi tidur telentang dihitung sebagai satu gerakan.
5. Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik.

Berapa banyak gerakan yang dapat kalian lakukan selama 30 detik?
Apa yang kalian rasakan pada bagian perut kalian ketika tubuh diangkat hingga posisi setengah duduk?